

Verduras a la Parrilla



Temporada de Mercado de Agricultores
Junio a Octubre.

Consejos para Compra y Almacenamiento

Las verduras que se listan a continuación son excelentes a la parrilla. Para consejos sobre selección y para información sobre su almacenamiento, consulte las tarjetas individuales de cada verdura.

Preparación

El cocer de verduras a la parrilla es una manera sencilla y sana de cocinar. Hay distintos tipos de parrillas disponibles, y todos pueden ser usados para cocer verduras a la parrilla. Las comidas preparadas a la parrilla saben bien si se agrega un poco de grasa y de condimentos. Lave bien las verduras en agua fría y séquelas dándoles palmaditas con toallas de papel. Rocíe o unte aceite vegetal antes de ponerlas en la parrilla.

Pimientos	Corte los pimientos a la mitad a lo largo; tire las semillas. Cueza por 12 a 15 minutos. Voltee ocasionalmente.
Berejena	Use berenjenas pequeñas, 3 a 4 onzas cada una; corte a la mitad longitudinalmente. Ponga a la parrilla 10-12 minutos, voltee una vez.
Champiñones	Use champiñones enteros, de 1¾ a 2 pulgadas de diámetro. Cueza 12 a 14 minutos, volteando ocasionalmente.
Cebolla	Corte la cebolla en rebanadas de media pulgada de grosor. Cocine a la parrilla 15 a 20 minutos, volteándolas ocasionalmente.
Calabacitas	(Calabacita amarilla o zucchini) Use calabacitas pequeñas, de 5 pulgadas de longitud aproximadamente; corte a la mitad a lo largo. Rocíe con aderezo italiano. Cocine a la parrilla 8 a 12 minutos, volteando una vez.
Tomates	Use tomates grandes, y corte en rebanadas gruesas de ½ a ¾ de pulgada de grosor. Ponga en la parrilla lo suficiente para que se caliente bien (3 a 5 minutos). Voltee una vez.

Nutrientes Claves

Las verduras contienen fibra y una variedad de vitaminas, minerales, y otras sustancias que promueven el bienestar. Cada verdura tiene una mezcla particular de nutrientes, así que incluya una variedad de verduras en su dieta.

Recetas

Maíz (Elote) en Mazorca a la Parrilla:

Remueva las barbas del elote y las hojas sueltas. Deje 2 a 3 capas de hojas en cada mazorca. Sumerja en agua fría durante una hora. Saque del agua. Ponga a la parrilla por entre 20 y 30 minutos, volteando las mazorcas a menudo. Deje enfriar un poco, tire de las hojas sin separarlas, y úselas para sujetar la mazorca.

Kebabs (Brochetas):

Corte verduras como berenjena, pimientos, calabacitas o champiñones en trocos que sean aproximadamente del mismo tamaño. Atraviéselas con una brocheta; los alambres largos de metal son los mejores. Si usa brochetas o palitos de madera, remójelos en agua por 10 minutos antes de usarlos. Use una brocha para aplicar una capa ligera de aceite. Cueza a fuego medio en la parrilla por 12 a 15 minutos, volteándolos ocasionalmente.

Paquetes de Verduras en Papel Aluminio:

Ponga rebanadas de distintas verduras en papel aluminio. (Deje que los niños seleccionen las verduras que quieran.) Rocíe con agua y sazone a su gusto. (Puede usar albahaca, eneldo, tomillo, romero, orégano, o estragón.) Selle bien el paquete y ponga a la parrilla 20 a 30 minutos. Abra cuidadosamente para evitar quemarse con el vapor dentro del paquete.

Calabacita de Invierno a la Parrilla:

- 2 libras de calabacita de invierno (*butternut* o *banana*)
- 2 cucharadas de jugo de manzana
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 2 cucharadas de azúcar morena

Corte la calabacita en 4 partes; tire las semillas. Ponga la calabaza en un recipiente aprobado para su horno de microondas. Cúbralo, pero no lo tape bien, y hornee en su horno de microondas 5 a 7 minutos a intensidad alta. Perfore la piel de la calabaza con un tenedor, aproximadamente cada pulgada. Ponga la calabaza en un recipiente de papel aluminio. Combine el jugo de manzana con la margarina; use una brocha para aplicarla a la calabacita. Rocíe con azúcar. Ponga a la parrilla a fuego medio con la parrilla tapada 20 a 30 minutos, hasta que la calabacita esté tierna.